



## 201 tips para no comer como el or\*\*

**Narda Lepes Miranda**

Tips, tuits, consejos, ideas o como quieran llamarlos

Todo empezó casi como un chiste. Una tarde, medio aburrida en casa, disparé un par de tuits y la cosa pegó bien. Rebotó por todos lados. A partir de ese momento se transformó en algo que creció tanto de un lado como del otro de la red. Y es que, a veces, los que estamos todo el día en la cocina damos por hecho o por sabidos muchos temas básicos o de sentido común. Por eso, me pareció una buena idea bajar y juntar estos tips, tuits, consejos, ideas y comentarios –o como quieran llamarlos– en un libro. Porque comer bien es mucho más que preparar grandes recetas o saber un montón de técnicas. Comer bien, y no como el or\*\*, es algo de todos los días, todo el día, 24/7. Así que lean, prueben, hagan y diviértanse.

**Fecha de publicación:**

26/10/2020

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Stephanie Campi

**Teléfono:** +598 99 567 420

**Email:** stephanie.campi@planeta.com.uy



## Narda Lepes Miranda

Narda Lepes se dedica a la gastronomía desde 1992, año en el que empezó a estudiar cocina mientras trabajaba en el Hotel Presidente. En 1995 viajó a París, donde realizó stages en distintos restaurantes, y pasó un año en las cocinas de Gerard Foucher y Joel Robuchon. De vuelta en la Argentina, comenzó a experimentar con la cocina japonesa en el restaurante Morizono. Dos años más tarde abrió junto a unos amigos Club Zen, su propio emprendimiento gastronómico. Luego vendría Ono San, también con una propuesta de fusión oriental, y su desempeño como chef en la cocina del restaurante La Corte. En 1999 empezó a trabajar en la señal de gastronomía [elgourmet.com](http://elgourmet.com), donde comparte el programa Fusión junto a otros cocineros. Ese fue el inicio de una carrera televisiva que incluye varios programas propios: 180 grados con Narda Lepes, una mezcla de recetas y su música favorita; el ciclo Celebraciones, donde propone ideas para cocinar en ocasiones especiales, y series de viajes filmadas en Japón, Londres, Marruecos, Brasil y Grecia en las que trabaja sobre los secretos y detalles de las distintas cocinas locales. Desde 2004 publica semanalmente una columna de cocina en la revista Viva del diario Clarín. El mismo año asume hasta 2006 la dirección creativa de la revista [elgourmet.com](http://elgourmet.com). y funda, en sociedad con Juan Paronetto, Comer y pasarla bien. Desde este emprendimiento, en el que confluyen cocina y tendencias, realiza servicios de catering para producciones de eventos especiales, festivales, grupos de rock y artistas internacionales como Oasis, REM, Beck, Neil Young, Red Hot Chili Peppers, Robbie Williams, Aerosmith, Ricky Martin, Velvet Revolver y The Doors. También asesora a importantes marcas, desarrolla productos, se ocupa del food styling y la capacitación de personal, realiza producción gastronómica para publicidades, elabora menús y dicta charlas en toda América latina.